

## TRUCOS PARA ADELGAZAR

# Trucos para adelgazar: cómo perder una talla en una semana (y otros bulos del montón)

GEMA GARCÍA MARCOS

27 may. 2019 | 03:41



Lo queremos fácil, rápido y que nos suponga el menor esfuerzo posible. Siempre ha sido así pero ahora, que Google nos brinda la respuesta de forma inmediata, más todavía. Basta con teclear 'trucos para adelgazar', 'cómo conseguir una tripa plana' o "claves para perder dos tallas en una semana" para que se abra ante nuestras narices la puerta de un paraíso de dietas milagro, tablas exprés y ungüentos mágicos, habitado por esculturas vivientes de 'six pack' perfectos, glúteos altivos y muslos firmes sin rastro de celulitis que nos invitan a seguir su estela para convertirnos en otra divinidad. Nosotros, con la misma ilusión que nuestros hijos creen en los Reyes Magos o el Ratoncito Pérez, nos tragamos sus falsas promesas porque, básicamente, queremos creer. Luego, claro, llega la frustración, el efecto rebote y, peor todavía, las consecuencias para nuestra salud. ¿Qué hacemos entonces si queremos buscar una mejor versión de nosotros mismos? Lo primero, tirar de sensatez y buscar asesoramiento profesional en lugar de consultar en la red.

## DIETA

De esta forma, sabremos, por ejemplo, cuáles son los plazos reales para perder peso (**si es que realmente lo necesitamos**) de una forma razonable. "La media de peso recomendable para perder por semana es de un kilo. De esta forma, nos aseguramos de que nos estamos deshaciendo de grasa. Si adelgazamos más rápido, nos arriesgamos a conseguirlo a costa de una pérdida de agua y proteínas que se dejará sentir en nuestra piel en forma de arrugas y flacidez", afirma María Amaro, experta en nutrición de Clínica Feel Good (Madrid).

¿Cuántos kilos deberíamos perder para hacer realidad esa promesa de bajar una talla por semana? Amaro lo aclara: "Cuatro kilos. Es una barbaridad que pone de relieve una realidad: "El que busca una dieta exprés, no busca salud". ¿Qué hace cuando alguien entra en su consulta con una petición de este tipo? "¡Le digo que los milagros, a Lourdes!".

## EJERCICIO

Si en dieta no hay atajos, en ejercicio tampoco. Miguel rojo, ceo de Cool Health Club y entrenador personal, ya nos lo advirtió: El objetivo debería ser adoptar un estilo de vida saludable, no esculpir un cuerpo para lucirlo en la playa. Para ello, lo más importante es crear una base sólida, asentada sobre una buena planificación en el gimnasio y en la mesa". ¿Sus plazos? "Se requieren dos o tres meses, dedicando un mínimo de 30 minutos tres o cuatro días a la semana para entrenar. Hacer las cosas deprisa sólo sirve para generar frustraciones o provocar lesiones que, al final, desembocarán de forma irremediable en el abandono".

## COSMÉTICA

Sería muy hermoso, no cabe duda, pero... no es real. No hay loción que acabe con la celulitis, ni elimine la barriga mientras dormimos. Según una investigación publicada en abril del pasado año por la OCU, las cremas anticelulíticas "tienen una eficacia superficial, muy limitada y temporal". En el citado estudio se puso de relieve que ese centímetro de reducción en la profundidad de los hoyuelos que prometen algunas marcas apenas llegaba, en el mejor de los casos estudiados, "a los tres milímetros".

Mercedes Sáenz de Santamaría, médico estético de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid), ya lo explicó en ZEN: "Las cremas tienen un efecto limitado, ya que es casi imposible que sus ingredientes activos penetren a la profundidad necesaria. Pero sí es recomendable utilizar una buena crema hidratante. De esa forma, vamos a mantener nuestra piel elástica más tiempo y a prevenir la aparición de otras alteraciones como las estrías".

**Moraleja:** tener ilusión está bien pero con la salud no se juega.

---